
依田窪病院 コミュニティナース健康だより

第 004 号 (2025 年 10 月)

季節のたより

朝晩の冷え込みが強くなり、昼夜の寒暖差が大きくなってきました。武石や長和町の高地では、10 月中旬から紅葉が見頃を迎えます。昼と夜の気温差が 10℃以上になる日もあり、体調管理が重要です。秋は旬の食材が豊富な季節でもあります。

10 月の気候のめやす (上田市武石・長和町)

- ・ 平均気温：12～14℃
- ・ 最高気温：20℃
- ・ 最低気温：6～8℃
- ・ 寒暖差：昼夜で最大 10℃以上

標高の高い地域では、朝晩の冷え込みが強く、霜が降りる日もあります。昼間は暖かくても夕方以降は急激に冷え込

むため、重ね着や温かい飲み物で体温調整を心掛けましょう。

今月の健康トピックス

「寒暖差疲労」に注意！

秋は昼夜の温度差が大きく、自律神経が乱れやすい時期です。疲れやすい、肩こり、頭痛、寝つきが悪いなどの症状は、寒暖差によるストレスが原因かもしれません。身体は気温差に対応しようとするたびにエネルギーを消耗し、知らず知らずのうちに「疲れ」をため込んでしまいます。

特に、冷たい朝の外出や、暖房を使うほどではない室内での微かな冷えが、体調の不調を引き起こすことがあります。また、寒暖差は血圧の変動を大きくするため、高血圧や心疾患をお持ちの方は特に注意が必要です。

最新の研究からわかった意外な事実

1. 朝の冷えが自律神経に影響：交感神経が活発になり、日中の活動に支障が出やすい。
2. 微かな室内の冷えも影響：足元の冷えが血流に影響し、体調不良を招く可能性。

3. 血圧変動が増える：寒暖差で血圧が急激に変動し、心臓への負担が増加。
-

対策のポイント

1. 朝晩は首元・足元をあたためる：スカーフやレッグウォーマーを活用。
 2. ぬるめのお風呂でリセット：38～40℃に 10 分ほど浸かると副交感神経が整い疲労回復。
 3. 生活リズムを整える：起床・食事・就寝時間を一定に。
 4. 軽い運動で血流を保つ：朝のストレッチや散歩で体温調節機能を高める。
 5. 温かい飲み物で内側から温める：自律神経のバランスを助ける。
-

秋の食と健康

秋は旬の食材が豊富で、体を整えるチャンスの一季節です。最新の研究では、食材の色・香り・調理法が免疫力や体温調節に影響を与えることがわかっています。

- ・ さつまいも：食物繊維とビタミン C が豊富で腸内環境改善や抗酸化作用により疲労回復に効果。

- ・ きのこ類： β -グルカンを含み、免疫細胞を活性化し感染症予防に役立つ。
- ・ りんご：ポリフェノールが豊富で抗酸化作用や血糖値安定、腸内環境改善に貢献。
- ・ 温かいスープやお茶：体を内側から温め、自律神経のバランスを整える。
- ・ 色鮮やかな野菜（かぼちゃ、にんじん、赤パプリカなど）：ビタミン・ミネラルが豊富で、冷えや疲労予防に有効。



コミュニティナースより

長和・武石地域の皆さんとともに、秋の風を感じながら活動しています。「血圧があがりやすい」「朝起きるのがつらい」など、季節の変わり目の体調変化は誰にでもあります。気になることがあれば、気軽にご相談ください。



お問い合わせ

依田窪病院 病床管理・患者サポートセンター

TEL：0268-68-2036



メール：a-yamaguchi@yodakubo-hp.jp



国保依田窪病院

公式 Instagram

